



〈精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場〉

地域生活支援センターあさやけ通信「風」

社会福祉法人ときわ会 地域生活支援センターあさやけ



TEL (相談用)
FAX
E-mail
ホームページ

〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1階
(事務用) 042-345-2077
042-345-1741 (相談用)
042-345-1734
kaze1741@asayake.or.jp
http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html

つらい時、無理していませんか??

10月のネットニュースで、ある記事に目が留まりました。

風邪薬のキャッチコピーに【風邪の時は、お家で休もう！（シオノギヘルスケアのHPより）】というものがありました。従来のキャッチコピーは【絶対に休めないあなたへ】【速攻！一撃】など、「休まず治す」「無理をしてでも会社へ行かないといけない」という風潮が社会的にも求められていました。

しかし、コロナ渦でようやく「風邪の時には無理をしない」という、当たり前なことがキャッチコピーとして挙がるようになりました。風邪を引いたら、まずは安静が第一です。しっかり体を休めることや、日頃からコンディションを整える事が重要です。

これらのことは、メンタルヘルスでも同様です。不眠・気分の落ち込み・食欲がない・集中力の欠如・身体の不調・やる気が起きない……など、こういった状態の時には、無理をしたり、ストレスをため込んでいたりするかもしれません。自分の不調に気づき、しっかり休むことが重要です。

～日ごろからコンディションを整えるためのストレス解消法（「こころの耳」参考）～

1. リラクゼーション

リラクゼーションとは、心身の緊張を緩めることです。

手軽な方法としては、呼吸法（腹式呼吸）、瞑想や、アロマでリラックスすることなどがあります。

2. ストレッチ

筋肉を伸ばすストレッチは、筋肉の緊張を緩め、血行を促し心身のリラックスに効果的です。

呼吸を意識しながらゆっくりと筋肉をのばすヨガも効果があります。

3. 適度な運動や発散

ストレス解消には、「勝ち負け」ではなく「楽しむ」気持ちでできる運動を選びましょう。

例えば、プールで泳いだり、周りの景色を楽しみながら散歩をしたり…歌を歌うことも良いですね♪

4. 快適な睡眠

快適な睡眠とは、起きたときに気持ちがいい睡眠や、日中に眠くならない睡眠のことです。

快適な睡眠をとるためには、日中適度に体を動かすことが効果的です。

15分程度の昼寝も仕事の効率アップにつながると言われています。

5. 笑う

笑うことで、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果があります。

みなさまは最近どんなことで笑ったでしょうか？楽しみの共有をしてみてもいいかもしれませんね。

不調を感じたら、無理をせずゆっくり休みましょう。そして、辛い時には主治医や関係者に相談をしましょう。日頃から精神的なコンディションを整えることが重要です。

参考：こころの耳 厚生労働省
働く人のストレスチェックリストなど



「市民懇談会・わかりやすい説明会」に参加しました！

12月1日（火）中央公民館で説明会があり、支援センターからも数名参加しました。この計画は障がいのある人が、地域で自分らしく暮らし生活していけるように、今後何をしたらよいか、何からやったらよいか考え決めるものです。

＜計画の概要＞

基本方針：「自己選択・自己決定の尊重や情報提供」「自立して暮らしていけるまちづくり」等
力を入れる課題：相談支援の充実・居住の場の確保・就労支援の充実と雇用の場の拡大

力を入れるサービス：ひとり暮らしの相談や緊急時の受け入れや対応について、一緒に考えたり泊まる場所を探すなどの仕組みとして「地域生活支援拠点等」の相談支援体制の充実など。

★12/15まで、郵送等で市に意見を出すことができます。説明会資料や詳細はあさやけまで。



異才アート展の作品を観に行きました！



12/4（金）に「異才たちのアート展」を中央公民館に見学に行きました。一緒に行った利用者さんは、まず自分の知っている人の作品から探し「あ、〇〇さんのだ。上手だねえ」と感想を言い合っていました。その後、他の方の作品をぐるっと見ながら、それぞれ「どうやって作ってるんだろう」「すごいね、大作だね」「来年は自分も出品しようかな」などの感想が聞かれました。

お土産もいただき、楽しい芸術鑑賞の日となりました。



支援センターのお知らせ

きょうされん第44次国会請願署名活動にご協力ください！

新型コロナウイルスの収束はまだ見えてきませんが、コロナ禍で障害のある人、家族、事業所には様々な問題が明らかになりました。第44次の国会請願では、これらの解決を一番に求めています。

「コロナに負けない」を合言葉に、できることをできる限りとりくみましょう！



【請願項目】

1. 新型コロナウイルスの感染拡大の下、障害のある方、家族、支援者、事業者は様々な困難に直面しています。障害のある人がコロナ禍の下でも安心して生活できるよう、以下の点について要望します。
 - ア) 障害のある人や支援者の生命や健康が脅かされないよう、安心して検査や医療が受けられる体制を国が責任をもって拡充してください。
 - イ) 生産活動が収入減となった事業所で働く障害のある人に対して、国として工賃の補償をしてください。
 - ウ) 新型コロナウイルスをはじめとする感染症や災害などの場合でも安定した事業運営ができるよう、事業所の日額払い制度を改めてください。
 - エ) 福祉に携わる人が安心して働き続けられるよう、労働条件を抜本的に改善できるような報酬としてください。
 - オ) 地域活動支援センターに対するコロナ禍における各種の給付等について、総合支援法に基づく個別給付事業と同じ取り扱いとなるよう、国としての対策を行なってください。
2. 「旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた者に対する一時金の支給等に関する法律」は、国の謝罪を明記し、支給額を見直すなど、被害者の人権と尊厳の回復にふさわしい法律としてください。
一時金支給法に基づく調査は、真に実態が明らかになるよう、被害者の立場に立って検証するものとしてください。
3. 障害のある人が65歳を超えても必要とする支援を自ら選んで、自己負担なく利用できるようにしてください。

国会請願署名活動が始まりましたら、支援センターあさやけの交流室にも署名用紙を常置します。今年もたくさんのご協力をお願い致します。

12月 スポーツプログラムのお知らせ

日時：12月15日（火） 13：30～15：00

場所：元気村体育館

持ち物：上履き、飲み物、タオル、マスク

定員：15名

申込み：交流室内掲示板・電話にて申込みを受け付けています。

※定員になり次第受け付け終了です。

【参加される方へのお願い】

- ・当日の内容は参加者同士で決めますが、人と人の距離を取れる種目に限らせていただきます。
- ・基本的にマスクを着用していただきますが、体調が悪くならないように適宜マスクを外して、呼吸を整えてください。



クリスマス会について♪



今年はコロナウィルス感染防止のため、内容を変えて開催することになりました。

日時：12月24日（木） 13：30～14：30

場所：元気村多目的ホール

内容：トーンチャイムの披露や合唱など（一発芸も募集しています！！）

参加費：100円（当日集めます）

定員：20名

申込み：12月1日（火）～12月19日（土）の期間で予約を受け付けます。（定員になり次第終了です）

※食べ物の提供はありません。

※12月21日（月）以降のキャンセルは、キャンセル料をいただきます。

※風の会はいりません。

支援センターのお知らせのみにさせていただきます。

交流室の大掃除

今年も残すところあと1か月ですね。1年間たくさん利用した交流室をピカピカにして、気持ちよく新年を迎えましょう！

日時：①12月10日（木）
②12月17日（木）

いずれの日にもちも、
13：30～14：30で行います。

寒くて大変だと思いますが、ご協力お願い致します！！



年末年始の開所について

12月29日（火）～1月4日（月）までは元気村が休館となるため、支援センターあさやけも閉所となり、電話相談もお休みです。また、毎年12月31日と1月1日に、あさやけ第二作業所の2階をお借りして新年会を行ってききましたが、今年はコロナウィルス感染防止のため、閉所させていただくことにしました。

2020 12/28 元気村で 開所	2020 12/29 閉所	2020 12/30	2020 12/31	2021 1/1	2021 1/2	2021 1/3	2021 1/4	2021 1/5(火)～ 元気村で 開所
-----------------------------	---------------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------------------------

初詣に行こう！！

おせちを囲んだ新年会を行うことが難しくなってしまったため、今年は初詣に行くことにしました！

日程：2021年1月7日（木）

場所：八坂神社

集合：一緒に行く方は、13：20までに支援センターあさやけ交流室に集合してください。現地集合の方は、13：50に八坂神社に来てください。

定員：15名

申込み：12月14日（月）～交流室内掲示板の申込みに名前を記入、またはお電話にて受け付けます。（定員になり次第受け付け終了です。）

※キャンセルの方は、1月6日（水）までにご連絡ください。

1月は寒さが厳しい時期です。参加される方は、防寒対策＆コロナウィルス感染防止対策をしてご参加ください。



13：35発の
電車に乗ります♪

地域のお知らせ

コロナウィルス感染者の増加により、12月のサタデーひだまりは、中止となりました。



状況により、1月のサタデーひだまりも中止となる場合もあります。決まり次第、通信でもお知らせします。

地域生活支援センターあさやけ

<開所時間> <相談> / <交流室>
 月～金 午前10時～6時 / ①12時～2時45分
 ② 3時～5時45分
 土 午後12時～6時 / ①12時～2時45分
 ② 3時～5時45分



日・祝日 閉所

2021年

月	火	水	木	金	土	日
12/28 元気村で 開所	12/29 閉所日	12/30 閉所日	12/31 閉所日	1 閉所日	2 閉所日	3
4 閉所日	5	6	7 ☎初詣へ行こう! 詳細は3面へ	8 12:00～14:45 女性の交流室	9	10
11 成人の日 閉所日	12 臨時プログラム 13:30～14:30 スポーツ	13 女性のための ・・・書道	14 SST	15 15:00～17:45 女性の交流室	16	17
18	19 臨時プログラム 13:30～14:30 ハンドベル	20 ☎女子会	21	22 12:00～14:45 女性の交流室	23 サタデー ひだまり	24
25	26 臨時プログラム 13:30～14:30 あさやけ美術部	27 女性のための ・・・書道	28 風の会	29 15:00～17:45 女性の交流室	30	31

中止となる場合があります。

プログラム☎マークのものは事前予約が必要です。

<通常プログラム>

感染予防対策を徹底し時間を短縮したうえで、下記のプログラムを再開します。

- 風の会 ・14時～14時半 センターからのお知らせ、報告会。
- 女性のための書道 ・10時半～11時半 参加費 50円。書道を楽しむ会。 【持ち物】飲み物
- 女子会 ・10時半～11時半 参加費 100円前後。ガールズトークが楽しめる会。 【持ち物】飲み物
- OSST ・16時半～17時半 みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。

<臨時プログラム>

- ◆スポーツ・・・手軽にできる運動で体を動かしましょう!
- ◆ハンドベル・・・綺麗な音色を響かせましょう♪
- ◆あさやけ美術部・・・絵画や写真、作品作りなどをしましょう!
- ◆女性の交流室・・・15日、29日(金)の2部(15:00～17:45)
8日、22日(金)の1部(12:00～14:45)

※プログラム中は、プログラム参加者のみ入室できます。コロナウィルス感染防止のため、ご協力ください。

【女性の交流室】
 第1・3・5週(奇数週)
 ⇒2部(15:00～17:45)
 第2・4週(偶数週)
 ⇒1部(12:00～14:45)

